

KURSPLAN

Aktivitetsbalans och dess betydelse för hälsa och välbefinnande, 3 högskolepoäng

Occupational Balance and its Importance for Health and Wellbeing, 3 credits

Kurskod:	H1AODB	Utbildningsnivå:	Grundnivå
Fastställd:	2026-02-05	Utbildningsområde:	Vårdområdet
Gäller fr.o.m.:	2027-01-25	Ämnesgrupp:	Terapi, rehabilitering och kostbehandling
		Fördjupning:	G2F Grundnivå, har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav
		Huvudområde:	Arbetssterapi

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

Färdighet och förmåga

- sammanställa och presentera relevanta forskningsresultat om aktivitetsbalans och dess betydelse för hälsa och välbefinnande inom ett avgränsat område
- använda ett akademiskt skriftligt språk och referenser samt strukturera text.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera över aktivitetsbalans och dess betydelse för olika grupper
- reflektera över egen aktivitetsbalans.

Innehåll

- aktuell forskning relaterad till aktivitetsbalans
- mätmetoder för aktivitetsbalans

Undervisningsformer

Kursen genomförs webbaserat i form av inspelade föreläsningar, självstudier och seminarium.

Undervisningen bedrivs på svenska men engelska kan förekomma.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet och avslutad kurs Arbetssterapi i yrke och forskning, 30 hp samt 30 hp från kurserna Aktivitet och utveckling genom hela livet, 30 hp och Arbetssterapi och aktivitetsproblem vid funktionsnedsättning och sjukdom, 30 hp (eller motsvarande kunskaper).

Examination och betyg

Kursen bedöms med betygen Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kursen examineras i form av en individuell skriftlig inlämningsuppgift och seminarium (inklusive presentation, diskussion och skriftlig reflektion).

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Skriftlig inlämningsuppgift	2,5 hp	G/U
Seminarium	0,5 hp	G/U

Kurslitteratur

Observera att kurslitteraturen kan komma att ändras fram till åtta veckor före kursstart.

Eklund, M. (2021). *Tillfredsställelse med aktiviteter i dagliga livet. Intervjubaserad screening*. Svensk version 1.0 med olika anpassningar av Satisfaction with Daily Occupations (SDO) . Sveriges Arbetsterapeuter.

Håkansson, C., & Wagman, P. (2026). *Aktivitetsbalans i hälsofrämjande arbetsterapi* . I P. Wagman (Red.), Hälsa och aktivitet i vardagen - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv (4 uppl.). Sveriges Arbetsterapeuter.

Håkansson, C., & Wagman, P. (2022). *Självskattad aktivitetsbalans . Occupational Balance Questionnaire (OBQ11)* Svensk version 1.0/2022. Sveriges Arbetsterapeuter.

Wagman, P., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: *A scoping review*. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545.doi:10.1080/14427591.2018.1512007 Senaste upplaga av kurslitteraturen ska användas.

Vetenskapliga artiklar och annat instuderingsmaterial tillkommer.